



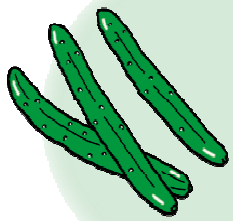
嘉手納町立学校共同調理場
電話：956-3106

いよいよ夏本番。日に日に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに！元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べすぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。夏野菜の特徴を知って夏の食事に役立てて下さい。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

★おしらせ★

今月は県産品奨励月間

7月は県産品奨励月間です！！

『盛り上げよう 今こそ 我らの県産品』をテーマに

県内各地で県産品を使う取組が行われています。

給食でも積極的に県産品を使うように心がけて

います。ご家庭でもお買い物際は、県産品を手にとって見て下さい！



★今月のうちなーむん★～給食で使われる県産品を紹介します！！～※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



シズイ



ぶたにく



牛乳



トマト



パイヤ



小松菜
からし菜
カンターバー
ウンチェーバー



嘉手納町内の農家さんが作った野菜

